COURS ORON-LA-VILLE

Défense, mode d'emploi

Policier et formateur en techniques de combat, Jean-Daniel Vocat, d'Oron-la-Ville, a mis sur pied des cours d'autodéfense pour femmes, adolescents et enfants. Il y enseigne à réagir à l'agression, avant tout en travaillant sur la confiance en soi.

Longue histoire que celle qui lie Jean-Daniel Vocat, 35 ans, aux arts martiaux et techniques de défense. Le Valaisan a goûté au judo dès l'âge de 12 ans, puis au full-contact et à la boxe anglaise. Quand il entreprend l'école de police, c'est à la technique du Krav Maga qu'il s'initie, c'est-à-dire à une méthode de combat rapproché, mélangeant différents arts martiaux et – tous les coups étant permis – redoutable d'efficacité.

Soif d'instruire

Pourtant, son nouvel uniforme de policier et l'entraînement personnel qu'il poursuit ne lui suffisent pas. Car, dit-il, «j'aime enseigner ce que je sais, j'ai un vrai besoin de transmettre mes connaissance.» Au sein de la police de Martigny, il est confronté aux incivilités de quelques «petites frappes». Qu'à cela ne tienne, beau joueur, il met sur pied un cours de techniques de défense, spécialement pour ces jeunes défavorisés, «afin de les motiver, les occuper, et leur donner envie de se sortir de la mouise».

L'eau du Rhône a coulé sous les ponts, Jean-Daniel Vocat a changé de canton, de corps de police. Actuellement agent dans l'unité Police-secours de la commune de Pully, il se lance dans l'organisation de cours, sur inscription ou organisés à la demande, spécialement pour les femmes, enfants et adolescents, «qui sont en première ligne pour subir des agressions et ne pas savoir se défendre». Les statistiques lui donnent sans doute raison… Même s'il admet que le gonflement médiatique des faits divers violents mène à des peurs irrationnelles, notamment chez les femmes, qui les empêchent d'occuper pleinement l'espace public, et les poussent souvent à accepter passivement le rôle de victime.

Tête haute et démarche assurée

Forte de ce constat, la première mesure de ses cours sera de travailler la confiance en soi, et comment la traduire en langage corporel. «Même si c'est difficile, il est important de ne pas montrer sa peur, assure l'instructeur. Par exemple, marcher la tête haute, le buste en avant, d'un pas assuré. C'est le meilleur moyen de dissuader les agresseurs, qui guettent une proie facile.» Or confiance en soi et assurance peuvent se travailler et s'améliorer: c'est la première étape de ses cours d'autodéfense.

Oser parler des agressions

A la théorie succède une phase pratique, pendant laquelle les participants entraînent leurs déplacements, les positions, les gestes, ou encore comment s'exprimer en situation d'agression. Très important également, la gestion de l'après-agresssion: «L'annoncer rapidement, oser en parler. Pour retrouver le coupable d'une part, mais surtout pour se libérer l'esprit et ne pas se pourrir la vie en gardant en soi l'agressivité d'autrui.»

Katharina Kubicek

■ **Autodéfense femmes et enfants, plus d'infos au 079 209 18 43 ou sur *www.energy-self.com***

Pour Jean-Daniel Vocat, l'assurance est primordiale pour éviter les agressions KK

EXPOSITION MÉZIÈRES (VD)

Contrastes entre terre et ciel

Les huiles de l'artiste méziéroise Evelyne Bottin évoquent une nature contrastée et sauvage. A découvrir jusqu'au 26 septembre à la galerie du Jorat.

Des champs de blés s'étendant à perte de vue entre des collines ondoyantes, des montagnes barrant l'horizon, une rare végétation symbolisée par un ou deux arbres épars et, parfois, quelques bâtiments témoignant de l'influence de l'homme sur cette nature qu'il façonne selon ses besoins. Les toiles d'Evelyne Bottin ont un aspect à la fois sauvage et apprivoisé, à la fois calme et tumultueux. «J'apprécie de travailler sur les contrastes, car ils découlent naturellement de la peinture à l'huile. Une technique qui permet justement d'obtenir de la profondeur et des mélanges intéressants», explique-t-elle.

Des cieux tempétueux

Mais, plus encore que cette nature terrestre, ce sont les diverses représentations du ciel qui attirent l'œil du contemplateur. Aux couleurs orageuses, aux formes mouvementées, aux teintes contrastées, les cieux d'Evelyne Bottin n'évoquent pas la sérénité d'un temps clair et sans nuages, mais plutôt la tempête et la chaleur. «Mon but était de présenter le ciel comme le reflet d'un paysage, d'une atmosphère. Raison pour laquelle il y a une telle variété de couleurs et de tons», note l'artiste établie à Mézières.

D'ailleurs, les visiteurs régionaux ne se déplaceront pas en terres inconnues. Depuis quelques années, l'artiste choisit en effet des paysages à proximité de son domicile. «Mon mari et moi venons tous deux de Genève. Autant dire qu'on apprécie cet endroit paisible, dans lequel je trouve toute l'inspiration nécessaire pour peindre en toute saison.» C'est ainsi qu'une huile représente un champ de coquelicots vers Servion, une autre des blés coupés derrière Mézières ou encore une lisière de forêt vers Ferlens.

Postérieures à un accident

Réalisées en 2010, la quarantaine d'œuvres exposées à Mézières sont toutes postérieures au grave accident de voiture subi par Evelyne Bottin l'an passé. Victime d'un coup du lapin, elle a perdu l'usage de sa main principale, la gauche, et connaît encore de nombreux ennuis de santé qui la contraignent à plusieurs séjours à l'hôpital, où elle se trouve d'ailleurs actuellement. «J'avais peur que cela ne devienne un frein à ma création. Mais c'est au contraire devenu un nouveau moteur, une sorte de thérapie par la peinture. Et cette épreuve a transformé ma façon de peindre», confie-t-elle.

Une impression également ressentie par Bernard Völlmy, responsable de la galerie du Jorat: «Son accident l'a contrainte à changer sa main de travail. Ainsi, tout en conservant son graphisme pictural, elle a acquis une touche d'impressionnisme intéressante qui offre à ses huiles une douceur feutrée. Sans compter que c'est vraiment une très bonne coloriste», apprécie-t-il.

Victorien Kissling

■ **Plus d'infos au 021 903 48 73 ou sur *www.galerie-du-jorat.ch***

L'impression en noir et blanc ne permet pas de rendre toutes les nuances de couleurs qui font vivre les toiles d'Evelyne Bottin

Une artiste multiple

Née en 1967 à Genève, Evelyne Bottin a toujours dessiné en parallèle à ses études. C'est dès l'âge de 15 ans qu'elle s'initie à la peinture à l'huile avec Pavel Korbel. Elle étudie notamment le portrait et le paysage. Elle découvre ensuite la peinture acrylique, la sanguine, l'encre de Chine et le pastel lors d'une année passée aux Etats-Unis. Depuis son arrivée à Mézières en 1995, Evelyne Bottin partage un atelier à Lausanne avec le peintre Christophe Dubesset. Ses sujets ne se limitent pas à la réalisation de paysages, mais aussi d'esquisses anatomiques, animalières et végétales. A noter d'ailleurs que, outre la trentaine d'huiles suspendues, l'exposition à la Galerie du Jorat présente une dizaine d'études de fleurs. ***VK***

COURT

ATHLÉTISME (FSG ORON)

TROIS MÉDAILLES CANTONALES

Les jeunes athlètes de la section AthleticaOron n'ont pas manqué leur rendez-vous avec la finale vaudoise de l'Athletic Cup. Samedi dernier à La Sarraz, Justine Friis (15 ans) a remporté les qualifications avant de s'incliner en finale; elle a néanmoins pris la 2e place grâce à ses bonnes performances au 80 m sprint (11''32), en saut en hauteur (1,45 m) et au lancer du poids (9,16 m). Maude Rochat (12 ans) est montée sur la 3e marche du podium en signant 8''74 au 60 m, 4,21 m au saut en longueur et 7,01 m au lancer du poids. Christelle Rayoud (8 ans) a manqué d'un cheveu la couronne, terminant à égalité de points avec la 1re, mais reléguée au 2e rang en raison d'un moins bon temps au sprint. A noter encore qu'Estelle Cherpillod (10 ans) a pris la 12e place de sa classe d'âge, alors que la sociétaire de la FSG Mézières, Nadine Shear (15 ans), a pris la 9e place. ***Mess.***

CHÂTEL-ST-DENIS

SUCCÈS DU PARCOURS DES CINQ SENS

L'établissement socioprofessionnel La Belle Etoile, à Châtel-St-Denis, tire un bilan très positif du «Parcours des cinq sens», installé sur son terrain du 28 mai au 9 juin. Ce chemin de promenade ouvert au public se voulait un lieu de rencontre entre le public, les résidents et les employés de l'institution. Une invitation qui a été honorée, puisque 12 classes d'écoles enfantine et primaire ont pu y rencontrer la réalité du handicap des résidents, tout en y partageant une activité ludique. En tout, 187 enfants et 84 adultes ont emprunté le tracé. La direction et les collaborateurs se disent enchantés de l'expérience: «Le concours de tous a permis de réaliser ce projet et de mettre de la vie sur ce chemin, trait d'union entre l'institution et le public.» Une première qui pourrait, qui sait, en appeler d'autres. ***Mess.***

TRÈS COURT

Accident • Dimanche vers 15 h 40, un automobiliste de 20 ans a percuté, suite à une inattention, une voiture qui arrivait depuis sa droite à un croisement au Crêt. Les quatre occupants des voitures ont été légèrement blessés.

Tir à l'arc • Consécration pour le jeune archer Alexandre Curchod, couronné dimanche dernier champion suisse Outdoor 2010 dans la catégorie Recurve Cadet Hommes, au terme des championnats de Suisse de tir à l'arc à Berne.

Judo • Les jeunes sportifs du Judo Attalens se sont illustrés dimanche dernier à Aarau, lors du 11e tournoi des écoliers et espoirs. Ron Ohrel (–73 kg) et Samuel Waizenegger (–36 kg) se sont imposés, Freddy Waizenegger (–30 kg) a terminé 2e, Tom Weiss (–30 kg) et Steve Robatel (–60 kg) 3es.

Accueil de jour • A l'occasion de la Journée officielle suisse des mamans de jour, demain, la Fédération fribourgeoise d'accueil familial de jour tiendra un stand à l'entrée de la Coop de Châtel-St-Denis. Information et animations sont prévues dans le but de recruter des mamans de jour, dont le manque se fait cruellement sentir, particulièrement en Veveyse.

Lutte • A l'occasion de la journée officielle de promotion de la lutte suisse qui a lieu demain, le Club des lutteurs de la Haute-Broye ouvrira les portes de son nouveau local de lutte à Oron-la-Ville de 9 h 30 à 11 h 30. Une occasion pour toutes les personnes intéressées de découvrir ce sport ancré dans les traditions helvétiques.

Appel à témoin • Mercredi dernier à 22 h 30, une automobiliste tomba en panne sur l'autoroute A12, de Châtel-St-Denis en direction de Vaulruz, dans la zone de travaux. Peu après, un véhicule inconnu a heurté le rétroviseur de l'auto arrêtée. Le conducteur inconnu a quitté les lieux sans se soucier des dégâts commis. La police cantonale lance un appel à témoin, au 026 305 47 40. **Mess.**